

بهداشت دست

آیا می دانید دست های آلوده شما می تواند انواع بیماری های واگیر را به بیماران انتقال دهد و حتی موجب به خطر افتادن جان آنها شود؟

مطالعات نشان داده است که شستن دست ها با صابون می تواند مرگ و میر حاصل از عفونت های حاد تنفسی را بیش از ۵۰٪ کاهش دهد. و با اقدامات پزشکی دیگری نجات دهد. هدف، شستشوی دستها با صابون (و یا ضدعفونی با محلولهای الکلی) به صورت رفتاری خودکار در خانه، مدارس و جوامع در سراسر دنیا است.



براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، اسهال هر ساله سبب مرگ ۲/۲ میلیون نفر می شود. بیشتر قربانیان را کودکان در کشورهای در آمد پایین یا متوسط تشکیل می دهند.

میکروب های عامل اسهال در روده یافت می شوند و از طریق آلوده شدن دست ها و آب به مدفوع گسترش می یابند.

چندین تحقیق نشان داده است تشویق کودکان و بزرگسالان به شستشوی دست ها بعد از توالیت مفید است.

اقدامی به سادگی شستن مرتب دست ها می تواند تاثیر بسیار زیاد و قابل توجهی در جلوگیری از ابتلا به کرونا، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سینه پهلوی بویژه در ماه های سرد زمستان داشته باشد.

همچنین شستشوی بیشتر دستها می تواند مهم ترین راهکار برای کنترل عفونت های پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد.

مراحل شستن دست ها

برای شستن دست، به سینک، آب جاری و گرم، صابون یا مواد ضدعفونی کننده و حوله کاغذی نیاز است و سپس به شرح ذیل عمل می گردد:

۱- آستین های لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده، جواهرات و ساعت مچی را از دست و انگشتان خارج می نماییم.

۲- ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک ناخن ویا ناخن مصنوعی استفاده گردد.

۳- سطح دست ها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود.

۴- جلو سینک ایستاده به نحوی که لباس و دست ها با سینک تماس پیدا نکند.



۵- شیر آب را باز کنید، دست ها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند. آب باید به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.

۶- صابون را باید در میان دست های خیس گذاشت و اگر به جای صابون قالبی از صابون مایع استفاده شود ۳ سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد.

۷- دست ها با دقت به هم مالیده شود. شستن هر یک از انگشتان؛ کف و پشت دست ها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمت ها کاملاً شسته و تمیز گردند.



۸- در صورتی که زیر ناخن ها کثیف است با ناخن های دست دیگر تمیز شوند. (در بررسی های انجام شده نوک انگشتان؛ زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمت ها بعد از شستشوی دست گزارش شده است).



توجه...

در صورتی که به جای شستن دستها از محلول الکلی جهت ضدعفونی دستها استفاده می کنید:

- کلیه مراحل را مانند شستشوی دست طی نمایید.
- به جای مایع صابون از محلول الکلی استفاده نمایید.
- نیازی به آبکشی دستها نمی باشد.
- مدت زمان مراحل ضدعفونی دست با محلول الکلی، ۳۰-۲۰ ثانیه می باشد.



شستن دست ها

ویژه جمعیت تحت پوشش



تهیه کننده: واحد کنترل عفونت و آموزش به بیمار

منبع: دستورالعمل وزارت بهداشت

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۵

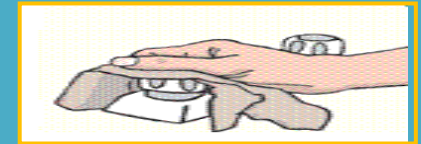
چگونه دست های خود را با آب و صابون بشوئیم؟

مدت زمان لازم برای شستن دست ها با آب و صابون ۴۰ تا ۶۰ ثانیه می باشد.

۱. دست ها را با آب و صابون خیس کنید.
۲. به مقدار کافی آب و صابون یا مایع صابون بکار ببرید.
۳. کف دست ها را به هم بمالید.
۴. کف دست راست را به پشت دست چپ ولای انگشتان بمالید؛ این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
۵. کف دست ها و بین انگشتان را به هم بمالید.
۶. پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.
۷. شست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید. این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
۸. کف دست چپ را به صورت چرخشی با انگشتان خم شده دست راست بمالید؛ این عمل را با دست دیگر نیز انجام دهید.
۹. دست ها را آبکشی کنید.
۱۰. دست ها را با حوله (دستمال) یکبار مصرف خشک کنید.
۱۱. از همان حوله برای بستن شیر آب استفاده کنید.
۱۲. حال دست های شما تمیز هستند.



اگر همزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دست ها به یکدیگر مالیده شود به حذف باکتری های باقیمانده کمک می شود. سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع شود. شیر آب بایستی با حوله کاغذی خشک و بسته شود. خشک کردن دست ها با دستگاه خشک کن باعث چرخش هوای مملو از باکتری می شود؛ لذا بهتر است در شرایط عادی برای خشک کردن دست ها از حوله استفاده شود.



دست ها را در این مواقع بشوئید:

- قبل وبعد از آماده نمودن غذا
- قبل از غذا خوردن
- قبل از شیر دادن به بچه
- قبل و بعد از تماس با بیمار و یا تماس با وسایلی مثل لگن؛ کیسه ادرار؛ ملحفه؛ تشک و سایر لوازم بیمار
- بعد از رفتن به دستشویی
- بعد از تعویض پوشک کودک
- بعد از دست زدن به اشیا (اسباب بازی؛ دستگیره درب؛ پول و...)
- بعد از عطسه و سرفه داخل دست
- بعد از دست زدن به حیوانات
- بعد از بازی کردن